Школа гастронома

№4 (04) октябрь 2006

Коллекция рецептов

суши и роллы




竹竿
СТЕБЕЛЬ БАМБУКА
Особо вкусные продукты
СОЕВЫЕ СОУСЫ
Легкий и полезный продукт
Оригинальные рецептуры
Адаптированы под вкус россиян
СОУС СОЕВЫЙ



Мы привыкли к тому, что полезное не бывает вкусным. Суши и роллы как нельзя лучше опровергают это спорное утверждение.

Кстати, процесс приготовления суши столь же увлекателен, как и их поедание. И несложен! Просто следуйте нашим рекомендациям.

Обратите внимание, что сумеси (рис для суши) измеряется в миллилитрах, а не граммах. Японские повара готовят его в емкостях, литраж которых известен. Поэтому, прежде чем приступать к варке риса, измерьте и запомните литраж 2–3 мисок.

К суши и роллам обязательно подают маринованный имбирь, васаби и соевый соус. Имбирь едят между разными видами суши, он отбивает послевкусие предыдущего блюда. Васаби (пасту из жгучего японского хрена) разводят в соевом соусе и используют как приправу. Пропорции каждый определяет для себя сам.

Ну, а все остальное про суши и роллы вы узнаете из наших рецептов.

Желаем успехов.

Ваша редакция

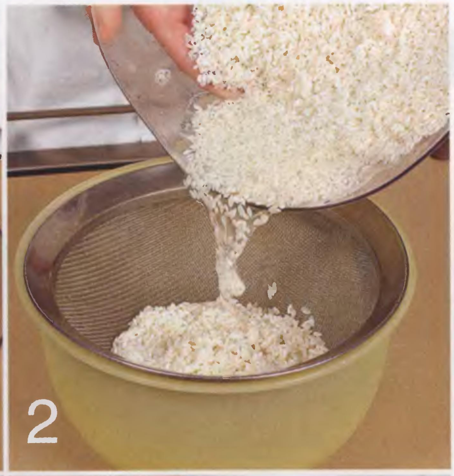






рис для суши и роллов









ЧТО НУЖНО:

250 г **риса «Японика» Мистраль**
3 ст. л. японского рисового уксуса
2,5 ст. л. сахара
2 ч. л. соли

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 20
1 порция: 49,3 ккал
белки – 0,9 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 11,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Высыпать рис в большую миску и тщательно промыть, несколько раз сменив воду. Последняя вода должна быть абсолютно прозрачной.

2 Откинуть рис на дуршлаг и оставить на 1 ч.

*** Этого времени вполне достаточно, чтобы подготовить все остальные ингредиенты для суши и роллов.**



маринованный имбирь



ЧТО НУЖНО:

На 250 мл

100 г	свежего корня имбиря
1 ч. л.	соли
1 ст. л.	сахара
100 мл	рисового уксуса

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корень имбиря очистить, натереть солью и оставить на ночь. Затем промыть, обсушить и нарезать очень тонкими лепестками.

2 Влить в миску уксус. Добавить сахар и 2 ст. л. воды. Размешивать, пока сахар полностью не растворится.



нигири-суши с малосольным лососем



ЧТО НУЖНО:

500 г	филе лосося
0,5 ст. л.	соли
0,5 ст. л.	сахара
400 мл	приготовленного риса
1 ч. л.	васаби

Время подготовки: 2 дня
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 10 шт.
1 порция: 145,2 ккал
белки – 11,1 г, жиры – 7,6 г, углеводы – 8,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

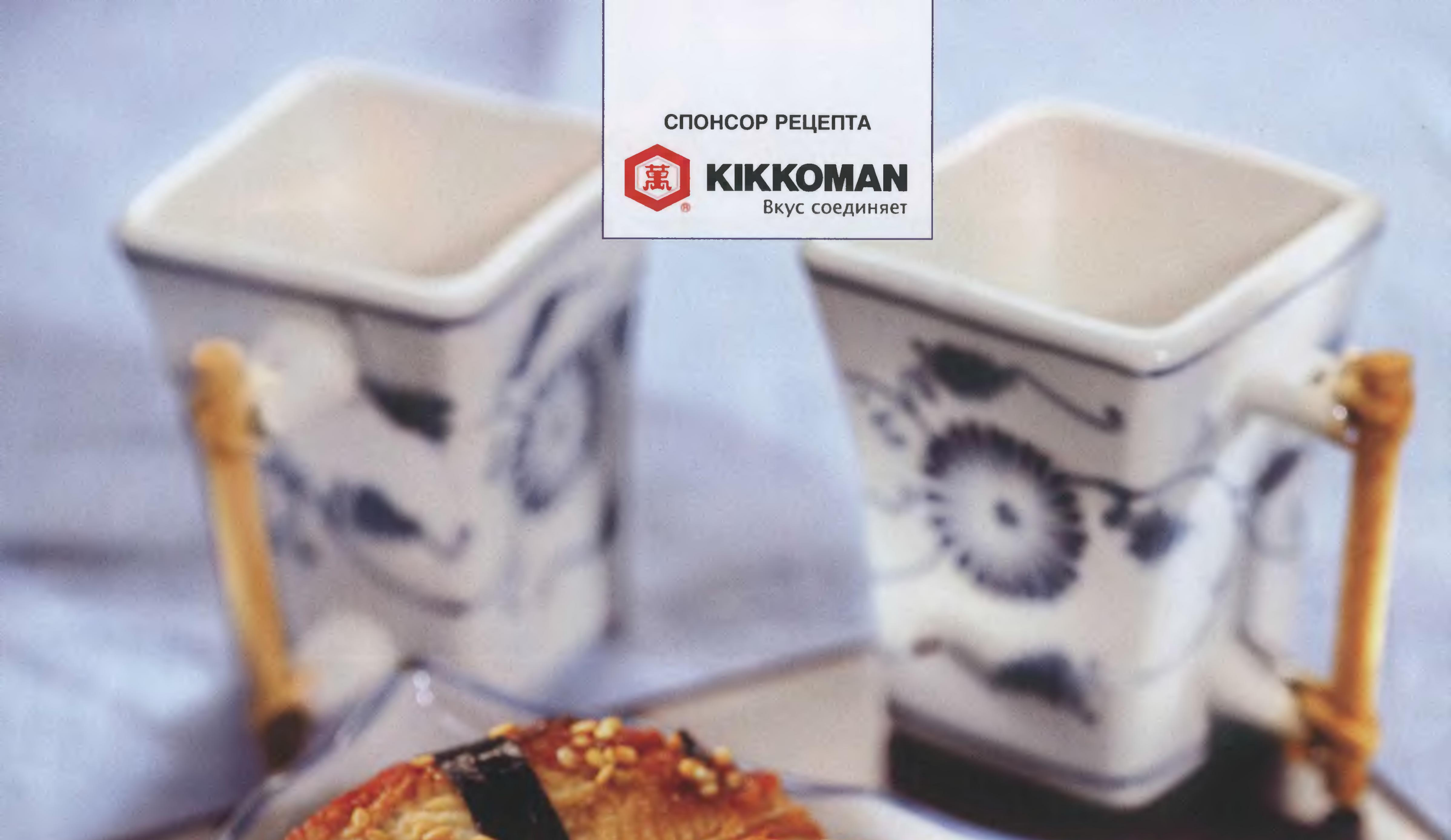
***Для суши с лососем можно купить уже готовую малосольную рыбу, а можно приготовить ее самим. Но это надо сделать заранее.**

1 Филе лосося вымыть и обсушить. Аккуратно удалить все оставшиеся большие косточки.



нигири-суши с креветками




СПОНСОР РЕЦЕПТА
KIKKOMAN
Вкус соединяет

нигири-суши с угрем

ЧТО НУЖНО:

1 копченый угорь весом 500 г
0,5 пластины нори
1 ч. л. васаби
150 мл **соевого соуса Киккоман**
50 мл белого сухого вина
1,5 ст. л. сахара
1 ст. л. семян кунжута
400 мл приготовленного риса

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 10 шт.
1 порция: 208,5 ккал
белки – 10,9 г, жиры – 14,4 г, углеводы – 8,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу положить на разделочную доску, сделать надрез вдоль хребта и снять кожу. Аккуратно отделить филе от хребтовой кости, вынуть оставшиеся реберные косточки.
В сотейнике смешать соевый соус, вино и сахар. Добавить кожу и кости угря. Поставить на средний огонь и варить соус, пока он не загустеет, 30 мин.

2 Процедить соус через мелкое сито.

3 Нори разрезать на полоски шириной 1 см. Кунжутные семечки обжарить на сухой сковороде, 3 мин.

4 Разрезать филе угря на 10 кусочков шириной примерно 2,5–3 см. Положить на рис по 1 куску угря, слегка прижать пальцами, обернуть полоской нори.

5 С помощью кулинарной кисточки смазать угря приготовленным соусом.

6 Присыпать каждый нигири-суши кунжутом.

КСТАТИ

Суши и роллы немыслимы без маринованного имбиря, васаби и, конечно, соевого соуса. Kikkoman производят по старинным японским рецептам и только из натурального продукта. С недавнего времени в наших магазинах



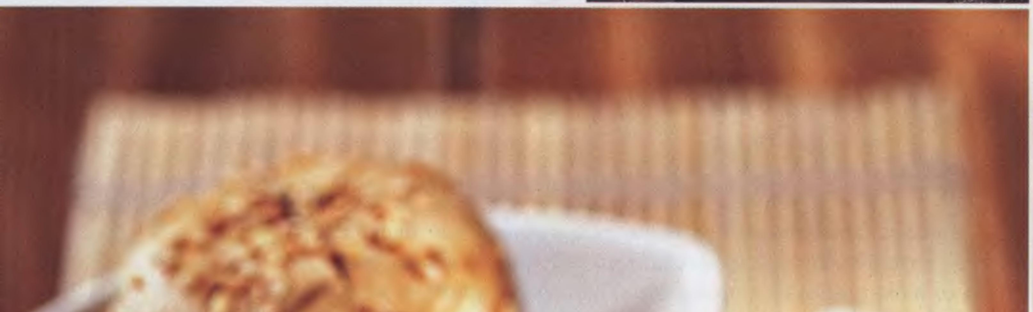
нигири-суши с шампиньонами





ЧТО НУЖНО:

- **10** шампиньонов
- **75 мл** соевого соуса
- **75 мл** рисового уксуса
- **0,5** пучка зеленого лука
- **400 мл** приготовленного риса









нори-маки с малосольным лососем

ЧТО НУЖНО:

400 мл сваренного риса
1 лист нори
1 свежий огурец
70 г филе малосольного лосося
1 ч. л. васаби

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 12 шт.
1 порция: 37,6 ккал
белки – 1,9 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 6,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося нарезать тонкими продольными брусками. Огурец вымыть и нарезать тонкими полосками. Лист нори подержать несколько секунд над небольшим огнем газовой плиты или газовой горелки. Затем разрезать на две части.

2 Поместить на стол циновку для суши. Положить на нее один кусок нори глянцевой стороной вниз, затем выложить рис слоем 0,5 см, оставив каемку в 1,5 см. По центру провести продольную полоску из васаби.

3 Положить в центр на васаби брусочек лосося и полоску огурца.

4 Поднять один (ближайший к вам) край циновки, пальцами придерживая начинку.

5 Слегка подтянуть край от себя, плавно опуская его вниз и прижимая так, чтобы нори с рисом формовались в рулет. Проследить за тем, чтобы место соединения было внизу.

6 Нарезать рулет на 3 части. Затем каждую часть разрезать пополам по диагонали.

КСТАТИ

Нори – очень тонкие, темно-зеленые листы высушенных морских водорослей. Используются для приготовления суши или в качестве гарнира. Богаты минера- [redacted]

футо-маки

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 10–12 шт.
1 порция: 109,5 ккал
белки – 2,5 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 13,8 г

КСТАТИ

Футо-маки – большие роллы, в составе которых не менее 5 ингредиентов.









фунтики

ЧТО НУЖНО:

- **400 мл** приготовленного риса
- **2** листа нори
- **100 г** филе малосольного лосося
- **6** брусочков маринованного дайкона
- **0,5** пучка зеленого лука
- **2** черешка сельдерея
- **100 мл** соевого соуса
- несколько лепестков маринованного имбиря

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 6 шт.
1 порция: 96,7 ккал
белки – 6,5 г, жиры – 1,6 г, углеводы – 14,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Черешки сельдерея вымыть, обсу-







гункан-маки

ЧТО НУЖНО:

400 мл	приготовленного риса
1,5	листа нори
0,5	авокадо
0,5	лимона
0,5	упаковки кресс-салата
100 г	крабового мяса
3	пера зеленого лука
1 ст. л.	майонеза
100 г	лососевой икры
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 10 шт.
1 порция: 101,2 ккал
белки – 4,8 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 10,1 г

КСТАТИ

*** Гункан-маки – один из самых простых видов роллов. Их делают не**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку из авокадо.** Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку. Одну половинку очистить от кожицы. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Кресс-салат вымыть, обсушить и измельчить, смешать с авокадо, сбрызнуть соком лимона. Посолить, поперчить по вкусу.

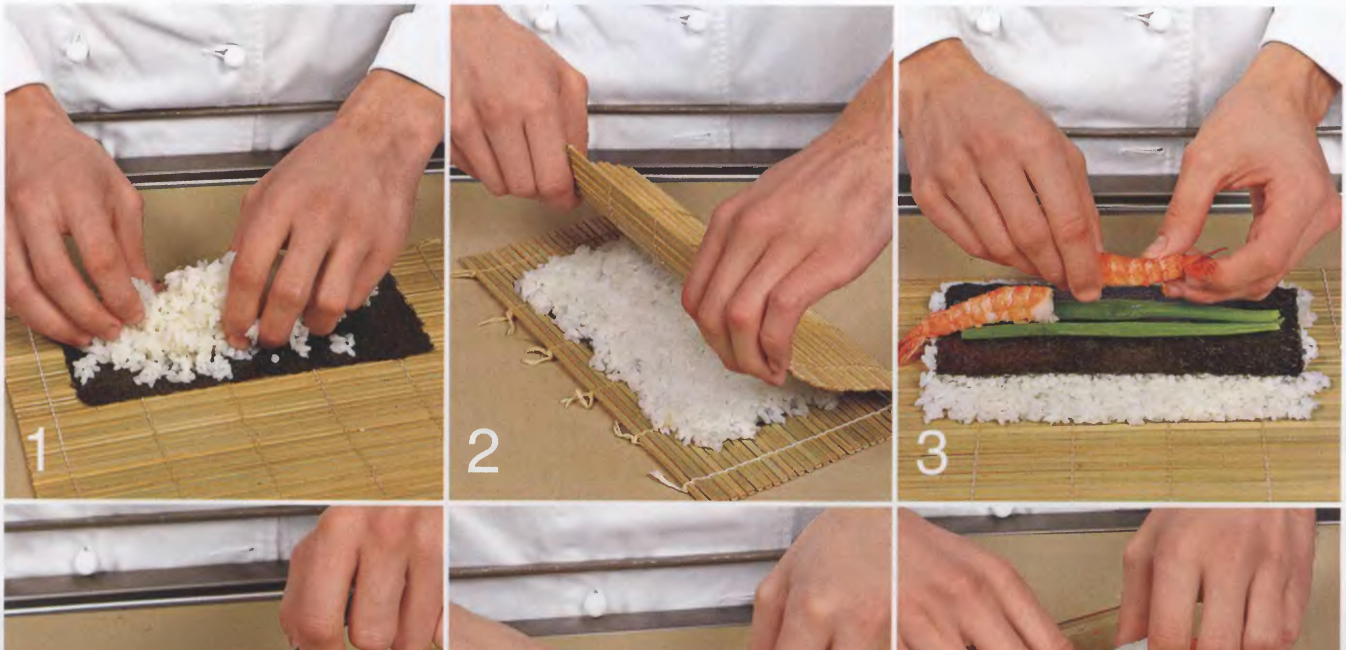
2 **Приготовить начинку из крабового мяса.** Мясо разобрать на волокна, удалить хитиновые пластинки. Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Заправить крабовое мясо и лук майонезом, перемешать.

3 Нори нарезать полосками шириной 3,5 см. Из риса слепить шарики диаметром примерно 3 см.

4 Обернуть каждый шарик полоской



ура-маки





тамаго яки









ЧТО НУЖНО:

- **4** яйца
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **80 мл** белого сухого вина
- **1 ст. л.** сахара
- кожа лосося 20 x 10 см
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 10 шт.
1 порция: 61,6 ккал
белки – 2,1 г, жиры – 5,2 г, углеводы – 1,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца взбить до однородной массы. Добавить соевый соус, вино и сахар. Тщательно перемешать.
Раскалить сковороду. Влить немного растительного масла, затем часть яичной массы так, чтобы она тонким слоем покрыла дно сковороды.
Через 15 сек. с помощью деревянных па-

прессованные суши

ЧТО НУЖНО:

400 мл приготовленного риса
1 сельдь

Время приготовления: 15 мин. + 4 часа
Порций: 10 шт.
1 порция: 88,5 ккал
белки – 6,7 г, жиры – 3,7 г, углеводы – 7,1 г









суши в омлете

ЧТО НУЖНО:

3	яйца
1 ч. л.	сахара
•	щепотка соли
1 ч. л.	кукурузной муки
•	растительное масло для обжаривания
100 мл	приготовленного риса
0,5	сладкого перца
0,5	пучка зеленого лука
•	несколько листков кресс-салата
75 г	малосольного лосося

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 208,1 ккал
белки – 9,3 г, жиры – 13,6 г, углеводы – 12,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:





десертные суши



ЧТО НУЖНО:

Для нигири с фруктами:

1 киви
1 нектарин
200 мл приготовленного риса

Для роллов:

1 морковка
2 ст. л. меда
1 ч. л. натертой цедры апельсина
200 мл приготовленного риса
1 лист нори

Для соуса:

3 сливы
2 ст. л. сахара
200 мл воды

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 20 шт.
1 порция: 39,6 ккал
белки – 0,5 г, жиры – 0 г, углеводы – 9,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

гункан-маки с огурцами

ЧТО НУЖНО:

400 мл приготовленного риса
2 салатных огурца
100 г небольших креветок
3 веточки петрушки
50 мл соевого соуса
50 мл рисового уксуса



